

音樂、禪修與身心靈健康

聆賞音樂的神奇體驗

十幾年前，我第一次參加內觀十日禪修，之後便養成每日靜坐的習慣，長期靜坐的練習讓我對身體的狀況保持高度的敏銳感。有一次在聽完日本與韓國的傳統宮廷音樂之後，我發覺整個身體的能量變得非常高昂，那種感覺就像是經歷一段很深沉的睡眠，從睡眠中甦醒過來，心情變得非常平靜。聽完這些音樂所產生的身心變化，使我感到非常驚奇，這種身心的變化是我平時需要靜坐半小時以上才會產生的狀態。我因此感到好奇，也懷疑是否這僅是個人的經驗而已？回想聽音樂之前的狀態，內心裡還在煩惱工作上的瑣事，卻在聽完音樂後，突然覺得「那有什麼好煩惱的？這些小事情，根本不值得煩心」，感覺自己好像變得頂天立地，不為俗事所惱，這實在太神奇了！

就這樣，我開始在不同的場合，把這些音樂播放給不同年齡層的人聆聽。一般人在沒有經過解說的情況下，直接聆聽可能會帶有偏見，很難接受。可是在聽過簡介之後，對身心年齡較成熟的研究所學生、學校老師，或者其他領域的聽眾們，往往會有正面的身心效果。



王育雯教授

音樂能夠影響日常生活的基調

每個人的內在，都有一個隨時隨地存在的基調。即使不動作、不作聲，基調都在那兒，它隨時表現在行住坐臥和語言中。譬如：我講話有時很快，有時卻慢條斯理，但自己並無所覺。可是當我開口說話，甚至只做一些動作讓旁人看到，對方都會感覺到這個人的行動是

輕柔的或粗重的；優雅的或魯莽的；緊繃的或放鬆的。不管從行住坐臥中，或是從話語的品質裡，它就是會表現出來，這就是每個人內在都有一個基底的論調存在。它也許是腦子裡頭持續迴旋的一段旋律，也可能是一種節奏，這種節奏可能是很快的，也可能是很慢的，或者完全沒察覺到，可是它就在那邊。它隨時隨地讓人們呈現出本來的特質，這個特質也可能會隨著時間與不同的場合而有所轉變。

人們會不自覺地想要調整基調。譬如心情不好的時候，想讓心情開朗，可能會找比較輕快的音樂讓心情快活起來。情緒悲傷的時候，會想聽悲傷的音樂，讓情緒盡情抒發，這些便是不自覺地運用音樂調整自身的基調。舞蹈亦然，沒有音樂的舞蹈總是讓人覺得不完整，需要音樂來帶動節奏與情緒，並調整自身的基調來跟舞蹈配合。有時人們也想要運用音樂來營造氣

氛，譬如需要優雅的氣氛時，有人會選莫札特創作的樂曲或其他西方古典音樂；若想要營造莊嚴肅穆的氣氛，則可能會選擇大鐘，或利用祭孔典禮的音樂讓儀式顯得莊嚴肅穆。

此外，賣場裡的商人會播放節奏較快的音樂，讓顧客儘快購買想要的商品，買了就走！或利用節奏較緩慢的音樂，讓顧客在賣場中慢慢看，慢慢享受，然後臨時起意買某種未列入預算的商品帶回家。這些都是利用音樂去影響顧客的基調，進而影響購買的行為。選舉造勢的場合，普遍會使用鼓和鑼，特別是需要群眾群情激昂地支持某一段話的時候，就會用喇叭的聲音營造高昂的氣氛，帶動與會大眾的心情。

當有人往生的時候，會有宗教團體或者親友們幫忙助念佛號，這就表示他們相信：人即使往生，基調還是存在，運用助念的音聲，可以幫助往生者



莫札特的家庭音樂會

from http://en.wikipedia.org/wiki/Louis_Cornelis_Camontelle

消除臨終時內心所產生的恐懼及散亂的心神，進而放下執著的意念，集中心念跟隨阿彌陀佛的慈悲接引，進入極樂世界。

西方傳統音樂治療文化及理論

人類在有意無意之中，都會用聲響或音樂來調整內在的基調。不光是調整心情，也藉此調整身體的健康狀況。國內外許多大醫院設有音樂治療師，歐美也有不少大學、研究所提供音樂治療的碩、博士學位。在眾多的傳統文化裡，音樂也被應用在治療的領域。埃及有個名叫Zar Ritual的儀式，這個文化相信，人類從疾病中恢復健康是因為某些神靈的離開。他們相信某些曲調、旋律代表某個神靈，所以利用不同的曲調，讓病人一直跳，跳到不能跳為止，如此一來這個神靈就會離開。非洲馬拉威的Tumbuka族有一種音樂治療儀式，它不是將音樂直接拿來治療病人，而是讓音樂對靈療師發生作用，靈療師因進入出神的狀態而得到天啟，知道如何幫助病人或信眾，並提供對方一些忠告。

無論東、西方文化，都非常重視國家社會如何幫助人民維護他們的基調，以便維護社會的和諧與國家的強盛。早在古希臘時代，柏拉圖、亞里斯多德也都想要利用音樂來調整人的身心靈。柏拉圖在《理想國》裡說道：「樂教比其他任何工具更有效力，因為節奏與和聲會進入並牢附靈魂的深處，賦予其雍容的氣象。受過適當音樂訓練者的靈魂是優雅的，接受不適當音樂訓練者的靈魂是粗俗的。」他並解釋：「受過適當音樂教育的人，能夠立刻辨認出粗製濫造的事物所具有之粗糙與瑕疵，能夠讚賞美的事物，將其接引到靈魂中滋長，使自己變得美好。年少時就能夠正確地拒絕並厭惡醜陋的事物，只是還無法理解原因，但是只要等到原因找上他，他自然就會藉



埃及Zar Ritual儀式

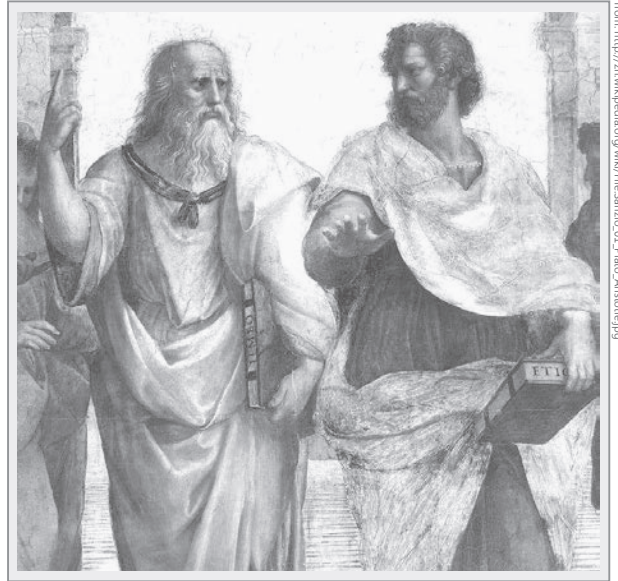
著這種聯繫產生理解並歡迎它的到來。」

柏拉圖還認為，和聲的目的，是要校正靈魂運行時所生起的不協調，把靈魂帶往和諧與一致的狀態。節奏的目的，則是要幫助人們克服內在的不規則。他認為，人的身心靈與音樂之間是簡單的整數比，這種比例同時呈現在音樂與和聲裡，呈現在人的靈魂中，也呈現在宇宙星體之間的關係裡。從這些說法可以看出，柏拉圖認為音樂跟人的身心靈以及宇宙的運行是息息相關的。

中國文獻中的說法

《禮記·樂記》和《史記·樂書》是中國古代兩部有關音樂的重要典籍。典籍中提到「人有血氣心知之心，而無哀樂喜怒之常」，人會受到外物的牽動而影響情緒，不同的音樂會造成不同的效果。中國古代的君王謹慎地根據陰陽五行來制定禮樂，強調禮樂要能夠反應社會倫理的秩序。〈樂記〉、〈樂書〉都以非常嚴厲的口吻，諄諄告誡行政當局，要注意自己與人民所聆聽的音樂。

《韓非子》與〈樂書〉中都記載了一則駭人聽聞的故事。晉平公非常喜歡音樂，他問樂師師曠：「哪一首音樂比〈清徵〉還要悲傷？師曠說：「〈清角〉比它更悲傷。」晉平公要求一聽，師曠擔心聆聽〈清角〉之後恐怕招致不祥之果，所以一再推辭。可是面對晉平公不斷地要求，師曠只好勉為其難地進行演奏。演奏〈清角〉的樂音響起，只見玄雲從西北生起，狂風暴雨應聲而至，掀翻宮廷屋瓦，震破祭祀的重器，平公乃驚慌求停。依著演奏〈清角〉的因緣，此後晉國大旱赤地三年，晉平公還生了病。這則故事乃告誡世人，音樂的力量其實是非常強大的。平日要注意生活中聆聽的音樂，



拉斐爾的濕壁畫〈雅典學派〉描繪柏拉圖（左）手指向天，亞里士多德（右）則手指向地，分別闡述各自的思想理念

不要以為聽過去就算了，這些外物的刺激會影響吾人心裡的基調。

音樂與舞蹈為人體帶來正面的能量

古代的雅樂，現在都已經失傳，唯一留下來的是文字記載。不過在日本與韓國，傳統宮廷音樂往往保有中國古代雅樂的遺風。在中國的古老樂種裡，也可以發現音樂作用於身心靈上的效果，古琴就是一個例子。另外，流傳於福建、廈門一帶的南管（又稱南音），有人說它是中國音樂的活化石，它的記載大



南唐顧闳中繪〈韓熙載夜宴圖〉中的樂器演奏（局部）

概可以推到宋、明時代，也有人認為它其實從唐代就一直傳下來了。現在有不少人，非常推崇南管對身心靈的效果，認為奏唱、練習南管可以滌清憂慮和雜念，甚至還有南管樂人自述得了心臟方面的不治之症，卻因練南管而獲得療癒。

在我感受過《壽齊天》、《納增利》等日韓傳統雅樂的強大力量之後，就開始找尋相關的資料。我發現文化大學的舞蹈教授陳玉秀老師，在她所著作的《雅樂舞的白話文》這本書裡提到，她在某次到韓國學習《春鶯囀》的時候，跳著跳著突然有一段短暫的時間，竟然覺得身體不見了。（編者按：《春鶯囀》為唐代著名的軟舞，相傳唐高宗聞早鶯鳴聲宛轉，構成美妙旋律，隨命樂工白明達譜成曲子，又依曲編舞，故有此曲。此曲曾傳入朝鮮及日本，韓國之《春鶯囀》為李朝新制，在《進饌儀軌》中載明舞者單席而舞，進退旋轉不離此席，日本則是男子戴烏冠而舞，風格與軟舞有異，兩者皆發展出各自不同的特色。）這時候身心視野既寬又遠，甚至根本不用去告訴身體接下來要怎麼跳，身體就自在從容的把舞完成。她覺得非常舒適自在，練了大半輩子西方現代舞，從來沒有如此神奇的經歷。

從此她一頭栽進雅樂舞蹈的研究，發現雅樂傳統重要的精髓就是「中

心軸」。「中心軸」是從人的頭頂，經過頸椎、尾椎，然後抵達會陰，貫穿人體中心的一條線。如果讓這條軸線保持垂直，便是人體最省力，也最容易完全放鬆的狀態。當上半身與地面屬於垂直狀態的時候，人的肩膀可以完完全全的放鬆，不須使用任何力量去支撐頭部、頸部和手部。如果彎腰駝背，便需要一些力量去支撐後背、上半身。在韓國現存的雅樂中，比較老經驗的舞者，其舞蹈體態常常可以呈現出中心軸垂直的概念。在日本的宮廷舞蹈《納增利》中，舞者的動作是雙腿張開與肩同寬、兩膝微屈，這些動作跟華人社會裡頭呈現的某些練習具有相似之處，比如太極拳或者氣功，而這些活動可說都是在提昇人的能量。



from wikipedia.org/wiki/File:Index_of_the_miyados.com_performing_the_butterfly_dance!_M.W.Silver.jpg

日本雅樂

傳統音樂對身心的幫助

在一次演講中，我帶領一批電機領域的研究所師生聆聽雅樂。在演講前，有位老師自述當天身體有些感冒的症狀，覺得喉嚨痛、呼吸道不舒服。然而聆聽雅樂之後，這位老師表示感冒症狀都消失了。還有一次，我的一位鋼琴家朋友來訪，這位鋼琴家接觸的一向都是西樂，很少接觸傳統音樂，我故意讓她聆聽這些傳統音樂，聽完後，她坦言在乍聽之時，初覺刺耳難聽，但是在聆聽結束後，覺得身心舒暢，精神比先前還好。

除此之外，我還在人數眾多的場合進行幾次試驗。其中有一次是在臺灣大學上課時，我先向同學介紹傳統音樂，並且在聆聽音樂後進行問卷調查。問卷總數共有五十八人，有三人感覺自己比較能夠專注，兩人體會到神遊太虛的狀態，感覺身心靈都放空了，再加上另外的二十九人，總共有三十四人具有正面的反應。另外一次是讓四十一位大學生聆聽兩首傳統音樂的曲子，

結果有三十八人回答感覺寧靜、安適、從容、思慮澄明、比較沒有雜念，及情緒較緩和，這樣的結果讓我非常地意外！除此，有多年靜坐經驗的修行者向我反應，聽完音樂後感覺「內在快速轉化，進入更微細領域，心更清淨」，另一位修行者則表示有「背部溫熱、身體輕盈」的反應。

值得注意的是，每個人的基調都不一樣，所以相應的音樂、聲音也不一樣。不見得所有人對相同的音樂都有相似的反應。所以聽到與自己相應的音樂或聲音，便容易感到舒服，而不相應的音樂自然會有不舒服的感覺。然而確定的是，一定會有和自己相應的音樂。

總的來說，不論東西方文化，古代常有關於良善的音樂，能夠使人「高尚聖潔」，「雍容氣象」，以致「耳目聰明，血氣平和」等說法。音樂的這種道德精神力量在中國古代社會中，廣受重視，甚至也作為教育百姓的工具。在繪畫、雕刻、舞蹈等各類藝術中，音樂是唯一被列於「六藝」之一，視為具有教育意義的科目。在西方，音樂與道德性情的關聯，自古希臘時期就受到普遍地重視，音樂與天地宇宙間的和諧，也被認為與人身心的和諧具有密切的相關性。藉著音樂、宇宙天體與靈魂三方面的配合一致，音樂即具有影響人心，使人美善的效益存在。聆聽樂音的過程中，首先可以放鬆身體，觀察樂音對身心發揮何種作用，如實地接納與包容自身的情緒與反應，也趁此機會調和呼吸，讓身心靈獲得安定。聆賞一首好的音樂能提供我們一個調和心性的機會，讓意識專注於當下，心性不再向外尋求，被外物所惑，受雜念牽引，最終趨向平和安詳，無所欲求。🕊



作者現任國立臺灣大學音樂學研究所副教授